

Buchrezension: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde (EMF)



Heute stelle ich euch ein weiteres neues Buch meiner Sammlung vor, das mich sofort begeisterte, als ich das Cover sah: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde. Schon die farbenfrohe Gestaltung passt zum Land und die schwarzen Seiten mit den vielen bunten Bildern sind ein echter Hingucker. Mit Südafrika verbindet mich persönlich sehr viel, da ich bereits zwei Mal in Kapstadt war. Nach dem Abi machte ich dort 4 Wochen Praktikum in einem Waisenhaus und besuchte einige Jahre später meine lieben Gasteltern erneut. Kapstadt und die umgebende Region sind einfach wunderschön und ich finde, diese Stadt ist perfekt als Einstieg in den Kontinent, denn sie ist eine Mischung aus Europa und Afrika, die nicht sofort einen heftigen Kulturschock auslöst.



SCHMELZTIEGEL

Die Küche von Kap Malay am westlichen Kap von Südafrika ist einzigartig und bekannt für ihre fruchtigen, milden und vollmundigen Aromen. Diese Küche ist eine besondere Verschmelzung von Kochtraditionen malaysischer, indonesischer und ostafrikanischer Sklaven, die im 17. und 18. Jahrhundert von niederländischen Siedlern nach Kapstadt gebracht wurden.

Die kap-malaysische Küche ist bis heute ein wichtiger Bestandteil der Kultur und des Erbes des westlichen Kaps, insbesondere für die muslimische Bevölkerung Kapstadts.

Der beste Ort, um die Küche von Kap Malay zu erleben, ist Bo-Kaap, ein Stadtteil von Kapstadt, das von steilen Kopfsteinpflasterstraßen und regenbogenfarbenen Häusern geprägt ist, in denen sich ehemalige kap-malaysische Sklaven im frühen 19. Jahrhundert niederließen.

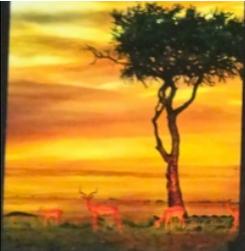
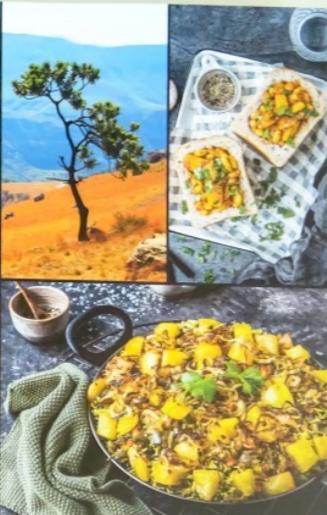
Pikante Eintöpfe wie Tomaten-Bredie, Biryani und Bobote sind hier absolute Favoriten, ebenso wie scharfe Currys und Sosaties. Die aromatische Natur der Küche beruht auf einer Mischung von Gewürzen – Kreuzkümmel, Koriander, Sternanis, Tamarinde, Zimt, Kardamom und Kurkuma, um nur ein paar zu nennen – die dem Essen seinen unverwechselbaren Geschmack verleihen. Trockenfrüchte wie Rosinen und Aprikosen sind ebenfalls unverzichtbare Zutaten, die die süßen und sauren Aromen hervorheben.

Kap-malaysische Gerichte enthalten neben Fleisch aufgrund der Küstenlage Kapstadts auch viel Fisch. Des Weiteren ist Brot ebenfalls ein sehr wichtiger Bestandteil der Küche. Zum Beispiel Rotis, die mit der Hand gegessen werden und mit denen köstliche Currys getunkt werden. Oft werden Sambals dazu serviert, die aus Gemüse oder Obst, gewürzt mit Zucker, Salz, Chilischoten und Essig, bestehen.

»CAPE MALAY«-SPEZIALITÄTEN

113

In der Umgebung gibt es eine Weinregion, fantastische Strände, großartige Natur und über Kapstadt thront der Tafelberg, in den ich mich sofort verliebt habe. Wenn die Wolken über die Kante ziehen und sich dann auflösen, finde ich das einfach magisch. Inhaltlich bietet das Buch einen vielfältigen Eindruck in die südafrikanische Küche, die aufgrund vieler Einflüsse durch Einwanderer ebenso vielfältig ist.

	INHALT		
	DER GESCHMACK SÜDAFRIKAS		8
	DIE GESCHICHTE DER SÜDAFRIKANISCHEN KÜCHE		10
	DAS SÜDAFRIKANISCHE WÖRTERBUCH		12
	APPETITANREGER		
	LECKERE HÄPPCHEN		17
	CHILI BITES – DHALTIJES		18
	PAPPERT – TOMATE & ZIEGENKÄSE		20
	FISCHFRIKADELLEN MIT CHILI-MAYO-DIP		22
	SAMOSAS – GRUNDTEIG		24
	FLEISCH-FÜLLUNG		27
	GEMÜSE-FÜLLUNG		27
	GEMÜSEKRAPPEN – VEGETABLE FRITTERS		28
	FLEISCHBÄLLCHEN MIT PFIRSICH-CHUTNEY		30
	MIELIES BHAJJI – MAISSNACK		32
	PEPPER-STEAK-PIES – BLATTERTEIGTASCHEN		34
	SALAT-WRAPS MIT GARNELN & FRITTIERTER AVOCADO		36
	»LECKER« & TRADITIONELL		
	FISCH, FLEISCH UND MEHR		41
	BILTONG – SÜDAFRIKANISCHES TROCKENFLEISCH		42
	BILTONG-SUPPE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE		44
	KÜRBISSUPPE MIT SPECK		46
	SAMP & BEANS – MAISGRIESS MIT BOHNEN		48
	KAROO-LAMM – LANGSAM GESCHMORT		50
	MIESMUSCHELN MIT LAUCH & SPECK		52
	PERI-PERI-GARNELN-SPIESSE		54
	PIES MIT HÄHNCHEN & CHAMPIGNONS		56
	DIE GROSSE BRAAI-TRADITION		61
	BRAAI		61
	BOEREWORS – BAUERNWURST		62
	BOEREWORS-ROLL MIT TOMATEN-CHUTNEY		64
	SPRINGBOCK MIT ROOIBOS & SALAT		66
	GEMSBÖCK-FILET IN ROTWEINSAUCE		68
	MASALA-STEAK-GATSBY – BELEGTES BROT MIT POMMES & STEAK		70
	KNOFFELBROOD – KNOBLAUCHBROT		72
	STOKBROOD – STOCKBROT		74
	ROOSTERKOEK – GEGRILLTES BROT		76
	ROOSTERKOEK-BURGER MIT BLAUSCHIMMEL-CREME		78
	SOSATIES – RIND & APRIKOSE		80
	SOSATIES MIT RIESENGARNELN & FISCH		82
	BRAAIED SNOEK – GEGRILLTE MAKRELE		84
	POTJIEKOS – Eintopf		86
	MIELIES – MAISKOLBEN		88
	DIE FEURIGE DURBAN-KÜCHE		
	GEHEIMNISSE DES CURRYS		93
	DURBAN-MASALA-GEWÜRZMISCHUNG		94
	DURBAN-LAMM-CURRY – WELTBERÜHMT		96
	BIRYANI		98
	HÜHNCHEN-BIRYANI – TRADITIONELLER GENUSS		100
	DURBAN BUNNY CHOW		102
	BUNNY CHOW MIT BOHNEN & KARTOFFELN		104
	BUNNY CHOW MIT FLEISCH		106
	DURBAN-ROTI – DÜNNES FLADENBROT		108

Inhalt

Die Autorin Ivana geht in 9 Kapiteln auf verschiedene Spezialitäten wie zum Beispiel die „Braai-Tradition“ ein. Von „Appetitanzücker“ über „feurige Durban-Küche“ bis zu typischen „Desserts & Gebäcken“ ist alles dabei. Am Anfang gibt sie einen kleinen Einblick in die Geschichte der südafrikanischen Küche und stellt ein kleines Wörterbuch mit den wichtigsten Begriffen zur Verfügung.

				<p>SÜDAFRIKANISCHE BEILAGEN</p> <p>»EK EET NIE BLARE NIE!« 135</p> <p>BOEREBOONTJIES – BALJERNBOHNEN 136</p> <p>CHAKALAKA – WÜRZIGER SALAT 138</p> <p>GEELRYS – GELBER GEWÜRZREIS 140</p> <p>KÜRBISTORTE ZUM GRILLFEST 142</p> <p>MELONEN-SALAT MIT LIMETTE 144</p> <p>SOETPATATS MIT ORANGE & INGWER 146</p> <p>PAP-POMMES MIT CURRY-MAYO 148</p> <p>SOSATIES MIT WASSERMELONE & GEGRILTEM HALLOUMI 150</p>	<p>»CAPE MALAY«-SPEZIALITÄTEN</p> <p>SCHMELZTIEGEL 113</p> <p>CURRY-BOHNEN VOM BO-KAAP 114</p> <p>BOBOTIE 116</p> <p>TRADITIONELLES BOBOTIE – DER KLASSIKER 118</p> <p>BOBOTIE MIT LINSEN 120</p> <p>CHICKEN CURRY CAPE MALAY 122</p> <p>CURRY MIT HÄHNCHEN & GARNELEN 124</p> <p>CAPE-MALAY-ROTI – DUNNES FLADENBROT 126</p> <p>VEGGIE-SALOME – SÜDAFRIKANISCHER WRAP 128</p> <p>VETKOEK – FRITTIERTES BROT 130</p>	<p>CHUTNEYS, SAUCEN, ATJARS & SAMBALS</p> <p>GESCHMACKSEXPLSIONEN 155</p> <p>FERMENTIERTE BOHNEN MIT CURRY 156</p> <p>GEMÜSE-ATJAR-RELISH 158</p> <p>MANGO-ATJAR MIT CURRY 160</p> <p>KORIANDER-CHUTNEY MIT MINZE 164</p> <p>PFIRSICH-CHUTNEY MIT ROTWEINESSIG 165</p> <p>BLATJANG MIT PFIRSICH & APRIKOSEN 166</p> <p>TOMATEN-CHUTNEY – PIKANT 168</p> <p>SAMBAL AUS MÖHRE & CHILI 170</p> <p>SAMBAL MIT TOMATEN & ZWIEBELN 172</p> <p>RELISH MIT TRAUBEN & TOMATEN 174</p>	<p>DESSERTS & GEBÄCK</p> <p>KLEINE LECKEREIEN 179</p> <p>BOEBER – MILCHPUDDING 180</p> <p>ASYN-PUDDING MIT POCHIERTEN APRIKOSEN 182</p> <p>MALVA-PUDDING – GETRÄNKTER RUHRKUCHEN 184</p> <p>KOEKSISTERS – FRITTIERTE ZÖPFE 186</p> <p>MILKTART – MILCHKUCHEN 188</p> <p>PAMPOENKOEKIES – KÜRBIS-KÜCHLEIN 190</p> <p>ROOIBOS-SORBET MIT INGWER 192</p> <p>AMARULA®-KÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN 194</p> <p>YSTERVARKIES – LAMINGTONS 196</p> <p>VETKOEK MIT ZIMT & KONFITÜRE 198</p> <p>BANANA BREAD – TRADITIONELLES BANANENBROT 200</p> <p>BUTTERMILCH-RUSKS – KNUSPRIGE KEKSE 202</p> <p>HERTZÖGGIES – TÖRTCHEN MIT KOKOSNUSS-MERINGUE 204</p> <p>HOT CROSS BUNS – OSTER-BRÖTCHEN 206</p> <p>POTBROOD – TOPF-BROT 208</p>	
				<p>BABALAS & ERFRISCHUNGEN</p> <p>GETRÄNKEVIELFALT 213</p> <p>AMARULA®-ROOIBOS-TEE – BERUHIGENDES ABENDGETRÄNK 214</p> <p>DON PEDRO – MILCHSHAKE FÜR ERWACHSENE 216</p> <p>GEMMERBIER – INGWER-BIER 218</p> <p>MILKTART-MARTINI MIT ZIMT 222</p> <p>ROOIBOS-PUNSCH MIT PFIRSICH 223</p>				
				<p>ÜBER DIE AUTORIN 226</p> <p>DANKSAGUNG 227</p> <p>REGISTER 230</p>				

Jedes Kapitel wird mit ein paar Sätzen eingeleitet und auch zu den Rezepten gibt es Infos zu deren Herkunft oder wie das Gericht typischerweise genossen wird. Zwischen den Kapiteln machen wunderschöne Bilder Fernweh.



Kostprobe?

Viele Köstlichkeiten durfte ich selbst schon kosten, andere kenne ich noch gar nicht. Zum Beispiel liebe ich den Hackfleischauflauf Bobotie, den ich bereits **selbst mal nachgekocht habe**. Im Buch gibt es auch eine vegetarische Version mit Linsen, die ich mal testen will. Absolut lecker sind auch „Koeksisters“, frittierte und in Sirup getauchte Hefezöpfe, oder der Klassiker schlechthin: „Milkart“, die südafrikanische Version des Käsekuchens aus Milch und mit viel Zimt.



Ich finde, die Einblicke ins Buch sprechen für sich und ich hoffe, dass euch nun auch die kulinarische Reiselust packt und ihr dieses Buch genauso schön findet wie ich!



Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith
Ivana Sanshia Ströde
Südafrika – Das Kochbuch
EMF Verlag
Hardcover, 30,00 Euro
ISBN 978-3-96093-688-6



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email